

## Cinnamon Quinoa Breakfast Bowl

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes 2 Servings**

**Active Prep Time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

½ cup uncooked quinoa  
1 cup milk/milk substitute of your choice  
1 teaspoon cinnamon  
½ teaspoon vanilla extract  
Pinch of salt

### *Optional Toppings:*

Shredded coconut  
Sliced almonds  
Berries  
Peaches  
Maple syrup  
Walnuts  
Flax seeds  
Chia seeds



### *Instructions:*

1. Rinse and drain the quinoa.
2. Place it in a small saucepan and add the milk, cinnamon, vanilla, and a pinch of salt. Bring to a high simmer, cover and reduce heat to a low simmer for 15 minutes.
3. After 15 minutes, remove the pan from the heat and let the quinoa sit for 5 more minutes or until the milk is absorbed and the quinoa is cooked. Taste and add additional spices to your liking.
4. Scoop the quinoa into two bowls and top with toasted almonds, toasted coconut, fruit, and/or any other optional toppings you would like. Enjoy as a fluffy pilaf, or as more a porridge with warm milk poured on top.

Nutrition information per serving: Calories 335, Carbohydrate 51g, Fiber 7g, Protein 11g, Total Fat 7.3g, Saturated Fat 1g, Sodium 30mg



*Adapted from: [loveandlemons.com](https://loveandlemons.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Tazón de Desayuno de Canela y Quinua

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Rinde 2 porciones**

**Tiempo de Preparación Activa:** 10 minutos

### **Ingredientes:**

½ taza de quinua cruda  
1 taza de leche / sucedáneo de leche de su elección  
1 cucharadita de canela  
½ cucharadita de extracto de vainilla  
Pizca de sal

### **Ingredientes**

#### **opcionales:**

Coco rallado  
Almendras laminadas  
Bayas  
Melocotones  
miel de maple  
Nueces  
Semillas de lino  
semillas de chia



### Instrucciones:

1. Enjuague y escurra la quinua.
2. Colóquelo en una cacerola pequeña y agregue la leche, la canela, la vainilla y una pizca de sal. Llevar a fuego lento, tapar y reducir el fuego a fuego lento durante 15 minutos.
3. Pasados los 15 minutos, retira la sartén del fuego y deja reposar la quinua por 5 minutos más o hasta que la leche se absorba y la quinua esté cocida. Pruebe y agregue especias adicionales a su gusto.
4. Coloque la quinua en dos tazones y cubra con almendras tostadas, coco tostado, fruta y / o cualquier otro aderezo opcional que desee. Disfrútelo como un pilaf esponjoso, o como una papilla con leche tibia vertida encima.

Información nutricional por ración: Calorías 335, Carbohidratos 51g, Fibra 7g, Proteína 11g, Grasa Total 7.3g, Grasa saturada 1g, Sodio 30mg



Adaptado de: [loveandlemons.com](https://loveandlemons.com)  
Para obtener información sobre CalFresh o Food Bank, llame al (805) 238-4664.